

184



Universidad del Salvador

Facultad de Medicina

Licenciaturas en Ciencias de la Salud

Carrera de Lic. En Actividad Física y Deportiva

Tesis de grado

**La Preparación física del hockey sobre césped en mujeres
entre los 12 y 13 años**

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Tutor: Mariano Medici

Autora: Jorgelina Rimoldi

Directora: Dra. Blanca M. Saucedo

Año 2010

Dedicatorias

"A mi familia y amigos con quienes compartí y comparto cada uno de los momentos de alegría de mis 39 años de vida"

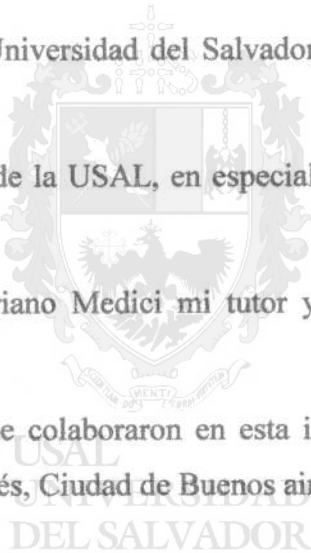
Agradecimientos

A las autoridades de la Universidad del Salvador, a la Directora de la Carrera Blanca Tobías

Al plantel de Profesores de la USAL, en especial a la Dra. Blanca Saucedo de Rizzo.

A mi amigo el Lic. Mariano Medici mi tutor y el gran motivador para que hiciera la licenciatura.

A todas las jugadores que colaboraron en esta investigación; en especial las jugadoras de los clubes San Andrés, Ciudad de Buenos aires y BACRC.



INDICE

Introducción.....	Pág. 7
Área.....	Pág. 8
Tema.....	Pág. 8
Título.....	Pág. 8
Problema.....	Pág. 8
Antecedentes.....	Pág. 8
Justificación.....	Pág. 8
Marco Teórico.....	Pág. 8
Concepto de deporte	Pág. 8
Concepto actual.....	Pág. 9
Juegos y deportes de competición	Pág. 9
Actividades de aire libre.....	Pág. 9
Actividades estéticas-deportivas.....	Pág. 9
Actividades de mantenimiento de la condición.....	Pág. 9
Las manifestaciones del deporte.....	Pág. 9
El deporte en la sociedad argentina.....	Pág. 10
Historia del hockey sobre césped.....	Pág. 10
Inicio.....	Pág. 11
Comienzan las asociaciones.....	Pág. 12
Un legado americano.....	Pág. 13
Un legado europeo.....	Pág. 13
Un legado inglés.....	Pág. 13
Cuán lejano.....	Pág. 14
Las organizaciones.....	Pág. 14
Argentina, 1908 un año clave.....	Pág. 15

Nace la asociación de hockey.....	Pág. 17
1909-1919 una "impasse".....	Pág. 17
Damas.....	Pág. 18
Los primeros pasos.....	Pág. 18
Competencias olímpicas.....	Pág. 19
¿Cómo se juega al hockey?	Pág. 20
Reseña histórica y evolución del reglamento.....	Pág. 20
El hockey de hoy.....	Pág. 22
Evolución de la táctica en el hockey sobre césped.....	Pág. 23
Las fases o períodos sensibles.....	Pág. 25
Características específicas del entrenamiento infantil.....	Pág. 29
Edad de competición.....	Pág. 30
A partir de los doce años, trece años.....	Pág. 30
Etapas del proceso de entrenamiento.....	Pág. 31
Etapas I Diagnóstico.....	Pág. 31
Etapas II: Formulación de objetivos.....	Pág. 33
Característica de los objetivos.....	Pág. 33
Etapas III: Planificación del proceso en base al conocimiento de los principios del entrenamiento deportivo.....	Pág. 34
El principio de la planificación y sistematización del entrenamiento....	Pág. 34
Principio de la representación mental.....	Pág. 35
Principio de la factibilidad.....	Pág. 36
Principio de lo conciente.....	Pág. 36
El principio de la elevación de las exigencias de la carga de entrenamiento.....	Pág. 37
Factores de carga.....	Pág. 37
Procesos de carga.....	Pág. 38

Estructura de la carga.....	Pág. 38
Principio de la exigencia continúa de la carga.....	Pág. 38
Periodización de la carga.....	Pág. 38
Etapas IV: Evaluación del proceso de entrenamiento.....	Pág. 39
Fundamentos y métodos para el desarrollo de la técnica deportiva.....	Pág. 40
Cuadro: Fases características en el proceso de aprendizaje motor.....	Pág. 42
Existen 3 momentos claves en la relación entrenador/entrenado.....	Pág. 43
Presentación.....	Pág. 43
Adquisición.....	Pág. 43
Proposición.....	Pág. 43
Resumen.....	Pág. 44
10 Principios Reguladores del Aprendizaje de la técnica deportiva.....	Pág. 44
Se diferencian 3 aspectos principales de control.....	Pág. 45
Grado de destreza.....	Pág. 45
Calidad de ejecución de movimientos.....	Pág. 45
Asimilación y elaboración de la información.....	Pág. 45
Desarrollo de la formación táctica.....	Pág. 45
Fases de la táctica.....	Pág. 46
Preparación y evaluación.....	Pág. 47
La construcción de la Unidad de entrenamiento.....	Pág. 47
La organización de la unidad de entrenamiento.....	Pág. 48
Formas y disposición de ordenamiento.....	Pág. 49
Organización metodológica.....	Pág. 50
Importancia de la competencia para desarrollar el rend. deportivo	Pág. 50
Cuando Planifique las competencias considere.....	Pág. 51
Concepto de cualidades o capacidades físicas básicas.....	Pág. 54

Fuerza concepto.....	Pág.55
Tipos de fuerza.....	Pág.55
Fuerza máxima.....	Pág.55
Fuerza explosiva.....	Pág.55
Fuerza resistencia.....	Pág.56
Fuerza absoluta y relativa.....	Pág.56
Principios fisiológicos de la fuerza.....	Pág.57
Actividad muscular isométrica.....	Pág.57
Test para medir la fuerza.....	Pág.58
Ejemplos de ejercicios para mejorar la fuerza.....	Pág.59
Ejercicios de fuerza-resistencia.....	Pág.59
Ejercicios de fuerza máxima.....	Pág.59
Ejercicios de fuerza explosiva.....	Pág.59
La resistencia concepto.....	Pág.59
Clases de resistencia.....	Pág.60
Medición de la resistencia aeróbica por medio del VO ₂	Pág. 61
Desarrollo evolutivo de la resistencia y medios para su desarrollo.....	Pág.62
Test para evaluar la resistencia.....	Pág.64
La flexibilidad concepto.....	Pág.65
Sistemas y técnicas de trabajo.....	Pág.66
Pautas metodológicas en el trabajo de tipo dinámico.....	Pág.66
Pautas metodológicas en el trabajo no dinámico.....	Pág.68
Test para evaluar la flexibilidad.....	Pág.68
Velocidad Concepto.....	Pág.70
Tipos de velocidad.....	Pág.72
Test para medir la velocidad.....	Pág.72

Sistemas de entrenamiento de la velocidad.....	Pág.73
Ejercicios para el entrenamiento de la velocidad.....	Pág.74
Resultados y discusión.....	Pág.81
Conclusiones.....	Pág.88
Bibliografía.....	Pág.89



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

1 Introducción

1.1 Área: Deporte

1.2 Tema: Hockey sobre césped Preparación Física

1.3 Título: La Preparación física del hockey sobre césped en mujeres entre los 12 y 13 años.

1.4 Problema: ¿Cual debe ser el entrenamiento ideal para jugadoras de hockey sobre césped entre 12 y 13 años para llegar al Alto Rendimiento?

1.4.1 Antecedentes

No se encontró información específica referida a dicho problema. En realidad este estudio se basa en la experiencia personal y servirá de antecedente a estudios posteriores.

1.4.2 Justificación

Porque conviene hacer la investigación:

Al no existir documentación con respecto a este tema específico, quedara el inicio de una investigación para futuros estudios.

Relevancia Social a quien va dirigido:

A los entrenadores y preparadores físicos de divisiones inferiores, y a las futuras jugadoras de Alto rendimiento

Implicancia Práctica:

Con la fundamentación teórica será de relevante importancia el acceso y traslado a la práctica de dicho desarrollo.

1.5 Preguntas de Investigación

¿Cuáles son los métodos de entrenamiento tradicionales?

¿Se desarrolla la preparación física en edades entre 12 y 13 años?

¿A qué edad se inicia el desarrollo de las diferentes cualidades físicas?

¿En qué período sensible se desarrollan estas cualidades?

Si se trabaja la preparación física: ¿cómo se desarrolla y por qué?

Si no se trabaja: ¿por qué?

¿Qué métodos o actividades se pueden utilizar para trabajar la preparación física?

¿Es positivo trabajar la preparación física entre 12 y 13 años, ¿por qué?

¿Para qué ayuda la preparación física en el hockey?

¿Es muy necesaria la preparación física en estas edades y por qué?

¿Se planifica estratégicamente la preparación física en estas edades para el Alto Rendimiento?

1.6 Objetivo

Demostrar que el desarrollo de la preparación física en la práctica de hockey, en edades entre 12 y 13 años es importantísimo para llegar al Alto rendimiento.

1.6.1 Específicos

1.7 Materiales y Métodos

Trabajo de campo:

Como? Encuestas y evaluaciones físicas.

Con que? Test de Yo Yo Grabador CD silbato conos cinta métrica

1.8 Tiempo y Lugar

Lugar: Club San Andrés

Tiempo: 2008,2009

1.9 Población y Muestra

Población: 16 Jugadoras del Club San Andrés de 12 y 13 que aspiren al Alto Rendimiento

Muestra: No probabilística

1.10 Tipo de Investigación Correlacional